

9月

September
No.192

信濃町

シニア

活動館

館
たより

9月の開催予定事業・講座のご案内(尚、予定は変更される場合があります、何卒ご了承ください。)

地域支え合い担い手養成講座 ミュージックベルを楽しむ



10月の予定:4(土),18(土)
11月の予定:1(土),15(土),29(土)
12月の予定:6(土) 全6回 定員12名
各回とも13:30~15:00 申込受付:9/4(木)~
全員で息を合わせて曲を演奏するのを楽しみませんか?
講座終了後はグループを作って活動が続けることも可。

秋のつどい

会場：四谷区民ホール

26日(金) 開場12:00 開演13:00

シニア活動館および地域交流館の
団体の皆様による発表会です。観覧無料。

転ばぬ先の… ストレッチ教室

ストレッチ体操で転ばない体作りを。
筋力の維持向上を目指す簡単な
体操です。参加費：300円

2日9日16日30日(火)

10:00~11:00

要申込 各日29名

※開催日の9時から次回分の
予約を受け付けます。

ダンスサイズ

新しい運動として歌とダンスで楽しく
体を動かしましょう。基礎体力の維
持・増進を目的としたエクササイズで
す。

2日16日(火)

13:30~14:30

要申込 各日25名

※開催日の9時から次回分の
予約を受け付けます。

健康体操

ラジオ体操や新宿いきいき体操など
で楽しく体を動かしましょう。

5日12日19日26日(金)

10:30~11:15

要申込 各日28名

※開催日の9時から次回分の
予約を受け付けます。

スマホ教室

~アプリを楽しもう~

基本編

アプリ(アプリケーションソフトウェア)
の選び方、アプリの追加方法と削除
方法について学びます。

8日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：9月1日(月)

古典を楽しむ

日本語は和歌を詠むためにできた言
葉。和歌を通して古の世界に触れ
てみませんか? 今回のテーマは
「酒吞童子」です。

12日(金)

13:00~14:30

要申込 先着24名

※前回の開催日から申込受付中

うたごえ広場

歌うことは身近な健康法です。童謡、
唱歌、抒情歌、歌謡曲など、ピアノ
の伴奏に合わせて、みんなで一緒に
歌いましょう。

14日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始：9月8日(月)

みどりのボランティア養成講座 ポプリのリース作り

ベランダで育てたハーブを使って布製
のリースを作ります。持ち帰り用の袋
をご用意ください。

24日(水)

10:00~12:00

要申込 先着12名

申込受付開始：9月6日(土)

ハッピールーム 折り紙教室

花、動物、季節の風物詩。日本の
伝統文化である折り紙は、今や
「ORIGAMI」と呼ばれ海外でも親し
まれています。

26日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：9月22日(月)

【まちなか避暑地】

暑い時期に涼しく過ごせるよう、
「まちなか避暑地」をご利用ください。
利用登録のない方も
ご利用いただけます。
お気軽にご来館ください。

期間：9月30日(火)まで
午前9時~午後6時

▲この「のぼり」
が目印です



令和7年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	3 ・マッサージサービス 13:00~17:00	4	5 ・脳トレを楽しもう！ 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	6
7 電気点検のため 午前停電	8 ・スマホ教室 13:30~15:00	9 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	10	11 ・何でも楽しむ会 13:45~15:45	12 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	13 ・土曜映画室 14:00~
14 ・うたごえ広場 14:00~15:30	15 ・葉彩会 13:20~15:50	16 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	17 ・マッサージサービス 13:00~17:00	18	19 ・脳トレを楽しもう！ 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	20
21	22	23	24 ・みどりのボランティア 10:00~12:00 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	25	26 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	27 ・団体利用申請 11月分受付
28	29	30 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	1	2	3	4



新宿区立 信濃町シニア活動館

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒160-0016 新宿区信濃町 20

電話：5369-6737 FAX：5369-6738

HP：<http://t-koureikyoku.or.jp/>

初めてご利用になる方は登録が必要です。50 歳以上の新宿区民であることが分かる身分証明書、健康保険証などをお持ちください。

【交通のご案内】

- ・JR 中央線「信濃町」駅から徒歩 5 分
- ・東京メトロ丸の内線「四谷三丁目」駅 3 番出口から徒歩 8 分
- ・都営バス（品 97）「左門町」停留所から徒歩 1 分